

きずな！×リハビリ マガジン Vo.6



誰もが悩む！

『失敗しない靴の“選び方”』

～靴がもたらす転倒予防効果～

転倒によるケガの50%は、住宅内で発生!

外で履く靴も重要ですが、実は自宅や庭での履物なのです!

転倒原因となる履物

1位：つっかけ 2位：スリッパ 3位：サンダル

そして、「リハビリセンター きずな」のご利用者様の転倒原因も“つっかけ”だったことが、自社調査で判明しています。

みなさんもつっかけなどの履物は避けるようご注意ください。

高齢者の方の靴選びの6つのポイント!

靴選びは「自分の足の形状に合った、歩きやすい靴を選ぶ」ことが重要です。

靴選びの6つのポイント

- ① 自分が履いてみて**軽い**と感じる（重いと感じない）
- ② 靴を履いた状態で**爪先に約10mm以下の余裕**があること
- ③ **つま先部分が反り上がった形状**
- ④ **開口部が広く、脱ぎ履きしやすい**
- ⑤ 素材が**柔らかい**
- ⑥ **かかとがしっかり**している（固定されている）

靴を取り扱っている専門業者にご相談されることをお勧めします。ご自身に合った靴を選んで頂けると幸いです!

弊所は介護保険のデイサービスです。病院の外来リハビリと併用出来ない場合があります。まずは、お気軽にご相談を!